Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

LOMBALGIE

Notes :

A Étirement flexion de hanche (genou poitrine)



Réps: 3 Durée: 30sec

Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Levez la jambe blessée vers votre ventre et agrippez le genou afin de le rapprocher de votre ventre le plus possible jusqu'à la sensation d'étirement.
Maintenez l'étirement et revenez lentement à la position initiale.

B Étirement piriforme



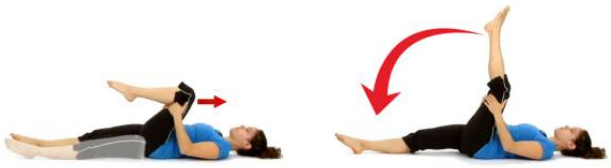
Réps: 3 Durée: 30sec

Couchez-vous sur le dos avec un genou plié.
Placez le pied de la jambe opposée sur le genou dans une position de figure 4 (ouvrir le genou).
En utilisant les deux mains, agrippez la cheville et le genou.
Tirez doucement le genou vers la poitrine jusqu'à la sensation d'étirement dans la fesse de la jambe élevée.
Maintenez la position pour le temps recommandé.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

C Stabilisation SLR



Réps: 3 Durée: 30sec

Couchez-vous sur le dos, jambes allongées et le dos en position neutre (légèrement arqué).
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (entre-jambe) 20 à 30% de la contraction maximale.
Levez une jambe vers votre ventre le plus loin possible et agrippez le genou afin de le maintenir en place.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous étendez la jambe et vous la laissez descendre lentement vers le sol tout en gardant le dos et le bassin immobile.
Revenez lentement à la position initiale et répétez en débutant avec l'autre jambe.

D Activation transverse



Réps: 10

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et le bas du dos en position neutre (légèrement arqué).
Activez vos abdominaux inférieurs (transverse de l'abdomen) en rentrant votre nombril et en activant les muscles du périnée (plancher pelvien) 20 à 30% de la contraction maximale.
Maintenez une respiration constante par votre ventre pendant que vous levez un genou jusqu'à ce que la cuisse soit verticale et la hanche à 90 degrés.
En maintenant la première jambe immobile, levez l'autre jambe dans la même position sans que le dos bouge.
Revenez à la position de départ en descendant lentement une jambe à la fois et répétez en débutant avec l'autre jambe.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés

Clinique Physio Familiale
B204 - 745 ch. d'Aylmer
Gatineau, QC J9H 0B8
819-486-1186
www.physiofamiliale.com

E Rotation lombaire



Réps: 10

Couchez-vous sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds au sol.Placez les bras de chaque côté pour assurer votre stabilité.Inclinez lentement les jambes d'un côté jusqu'à une sensation d'étirement.Revenez lentement en position neutre et répétez de l'autre côté.Gardez les genoux ensemble durant le mouvement.

F Pont fessier



Réps: 10

Couchez-vous sur le dos les genoux fléchis.
Élevez vos hanches du sol en contractant vos fessiers jusqu'à ce que votre tronc soit en ligne avec les jambes.
Revenez en position initiale et répétez.

G Étirement demi-cobra



Réps: 10 Tenir: 10sec

Couchez-vous sur le ventre et placez les coudes avec les mains devant vous.
Soulevez-vous sur les coudes et soulevez une vertèbre à la fois, afin d'étirer la colonne.

© Wibbi 1996-2026. Tous droits réservés